

A TO Z INDIA

English & Tamil Monthly Magazine
Volume 06 • Issue 03
October 2022

Price Rs 65/-



05

The Buddha Park of Ravangla
South Sikkim, India



Indian Culture ● Indian Art ● Indian Lifestyle ● Indian Religion

**Submit your artwork, articles & essays to the
e.mail id: editor.indira@gmail.com**

A watercolor illustration of an elephant standing on a path. On its back is a howdah carrying three people: a man in a yellow shirt and blue hat, a woman in a pink sari, and a man in a blue shirt. A large, colorful umbrella with pink, orange, and yellow fringes is held over them. The elephant is decorated with a red and yellow cloth. The background shows a green landscape with a red car visible on the left.

A T O Z I N D I A

**ENGLISH & TAMIL
MONTHLY MAGAZINE**



04

FROM THE EDITOR'S DESK: DEEPAVALI - "THE FESTIVAL OF LIGHTS" -THE CELEBRATION OF THE VICTORY OF LIGHT OVER DARKNESS

Deepavali—"the Festival of Lights"—is one of the most significant, joyous and popular festivals of India. In Sanskrit, deepa means "lamp" and avari is "row." Thus, the name Deepavali refers to the rows of small clay lamps, known in Hindi as diyas, that are lit in homes, temples, and streets during this festival.

05

SOUTH SIKKIM, INDIA: THE BUDDHA PARK OF RAVANGLA

Ravangla is situated at an elevation of 8000 ft. The small picturesque semi town is on the Gangtok-Gaysiling highway.

inside

A TO Z INDIA: Editorial Address



FROM THE EDITOR
A TO Z INDIA magazine covers the Indian through his art, culture, lifestyle, religion, etc. This magazine gives an insight into the life of Indians from an angle uncovered by others. Turn to find out what it is about and to immerse yourself into an entirely different culture.

Publication Team:
EDITOR: Indira Sriavatsa
ASSOCIATE EDITOR: Dwarak, Sriavatsa
EDITORIAL CONSULTANTS: Santha, Bhavani, Srinivasan
REPORTING: Raghavan
PHOTOGRAPHY: Adithyan
GRAPHICS ENGINEER: Chandra

Editorial Office:
E002, Premier Grihalakshmi Apartments,
Elango Nagar South,
Virugambakkam,
Chennai - 600092,
Tamil Nadu, India.

Communication Details:
MOBILE: +91-7550160116
e.mail id: editor.indira@gmail.com

Disclaimer:
A TO Z INDIA Magazine has made a constant care to make sure that content is accurate on the date of publication. The views expressed in the articles reflect the author(s) opinions.

HAPPY DIWALI

From the Editor's Desk: Deepavali - "The Festival of Lights"

This editorial talks about Deepavali - The celebration of the victory of light over darkness.

Deepavali—"the Festival of Lights"—is one of the most significant, joyous and popular festivals of India. In Sanskrit, deepa means "lamp" and avari is "row." Thus, the name Deepavali refers to the rows of small clay lamps, known in Hindi as diyas, that are lit in homes, temples, and streets during this festival. The overarching theme of Deepavali is the triumph of light over darkness, of knowledge over ignorance, of goodness over evil. According to the lunar calendar, the festival begins with Govatsa Dvadashi on the twelfth day of the Krishna Paksha, the dark fortnight of the waning moon. It is followed on the thirteenth day with Dhanteras, and with Narak Chaturdashi on the fourteenth day. The festival culminates on the fifteenth day with the New Moon or amavasya, which is itself the day of Deepavali. In many parts of India and all over the world in the Indian diaspora, on the day after Deepavali people celebrate the New

Year, which is also called Bali Pratipada. This day-by-day movement from dark to light celebrates the end of one year and the beginning of another. The first day of the year falls in Shukla Paksha, the bright fortnight of the moon. Deepavali and New Year are times of completion and new beginnings; times to offer gratitude, to honor and invoke prosperity, and to spread good will among people.

When I was growing up in Vellore, Tamil Nadu, my grandmother along with many of my cousins and aunts and uncles lived in the same house, as was typical in India. For Deepavali our home would be abuzz with all of the youngsters looking forward to buying new clothes and firecrackers, while our mothers were busy making sweets and savories in large quantities. I remember the huge containers with the typical delicious treats for the occasion: besan laddoos (sweet round balls made with chickpea flour), nariyal barfis (sweets made with coconut flour); chaklis and sev (savories made with rice flour and chickpea flour), and many more. Although my cousins and I were told not to eat these treats before the festival started, we would sneak up to the pantry and lay our hands on some of them, hoping not to be found out... Looking back on these indelible memories, I think Deepavali was one of my favorite and most anticipated celebrations, as it is for many people around the world, because it nourished my human desire to connect with others and to celebrate life in a lovely way. This festival so beautifully does this by bringing people together during those four days and the days preceding. Throughout my life, I have learned about the meaning behind various aspects of Deepavali through books, plays, bhajans, and stories from the Ramayana, one of the great epics of all times. I also learned that Deepavali is a time to invoke prosperity by paying homage to Shri Mahalakshmi, the goddess of abundance in all its forms.

Indira Sivatsa

Editor | A TO Z INDIA
editor.indira@gmail.com
+91-7550160116

Happy Deepavali 2022! (Sunday, October 24, 2022)

South Sikkim, India:

The Buddha Park of Ravangla



This is a relatively new tourist spot in South Sikkim. Situated at an elevation of 8000 ft the small picturesque semi town on the Gangtok-Gaysiling highway, Ravangla is becoming a hot destination for its breathtaking landscape and tranquility.

The town and its surrounding area offer an undisturbed view of the snow ranges of Greater Himalayas. Mt. Kanchenjunga, Mt. Pandim, Mt. Sinialchu, Mt. Kabru are just a few of the major peaks that are clearly visible from here. Upper ridges of the area experience snowfall during winter. Thousands of known and unknown flowers are in full bloom during April-May and Ravangla gets a romantic look with the colours and fragrance of the flowers.

The main attraction of Ravangla among many others is Tathagata Tsal or Buddha Park. It is a 130-foot high statue, which was constructed in between 2006-2013. The statue is of Lord Buddha and the location for this statue was chosen keeping the religious angle in mind. It is a centuries old pilgrim place. It is also located near Ralang Monastery, which is one of the main monasteries in the Tibetan Buddhism.



South Sikkim, India:

The Buddha Park of Ravangla



The area around offers some fabulous short treks. A 12 km trek from here through the Oak, Pine, Rhododendron, Magnolia and fir forests will take you to Mainam peak at 10,600 ft. Another 1.5 km uphill trek leads to valedunga, a hilltop offering beautiful view to the surrounding mountains. The entire trek route passes through the Mainam Sanctuary which houses a rare collection of Himalayan species like the red panda, Himalayan black bear, leopard cat, black pheasant cat etc.



Best Time to Visit:

Anytime of the year except the rainy season would be best time to visit this place. The weather of South Sikkim remains pleasant throughout the year, however if you are visiting in winter then don't forget to carry warm clothes as it can get chilly during this time of the year.

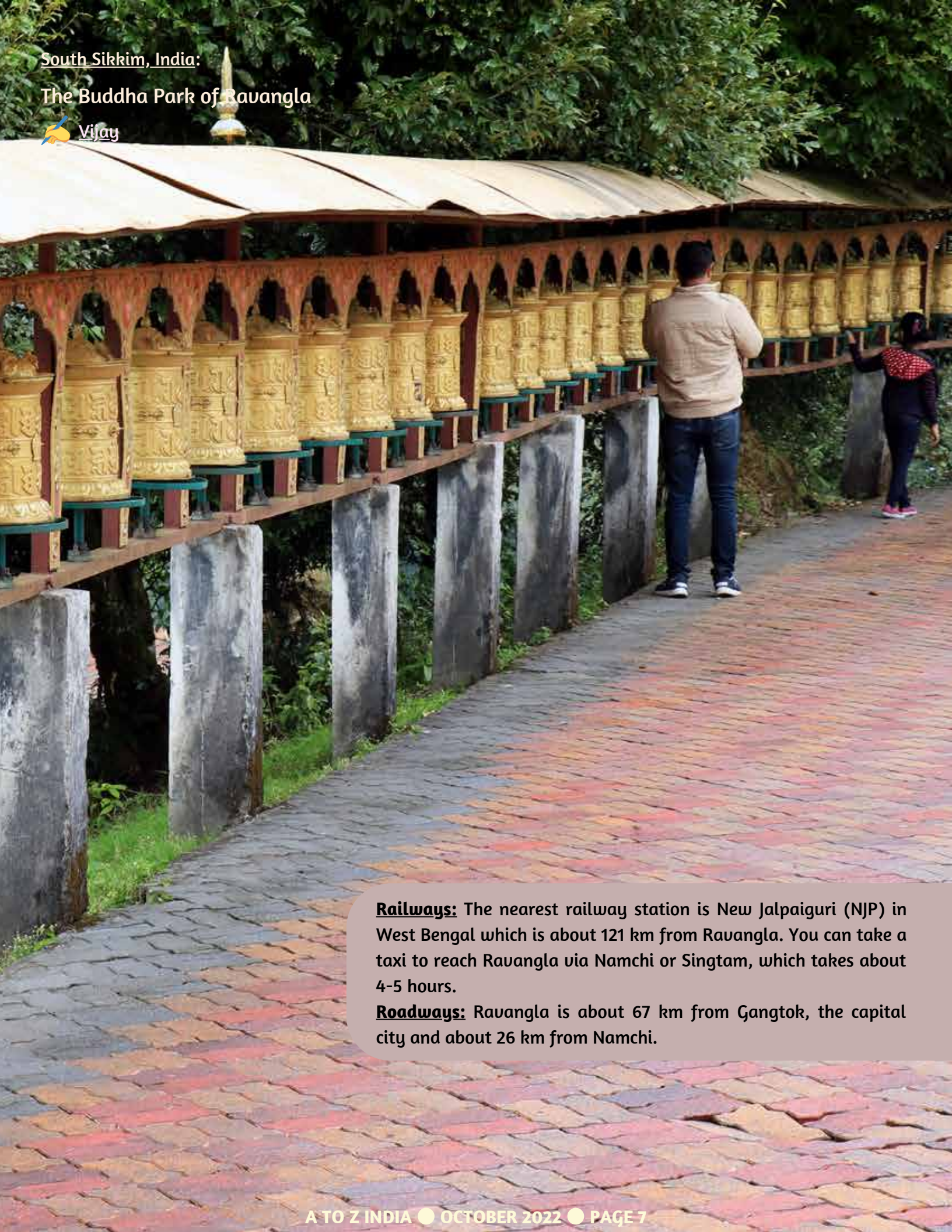
How to Get There:

Airways: The nearest airport is in Bagdogra, West Bengal about 125 km from Ravangla. Sikkim also has got its first commercial airport at Pakyong, East Sikkim but weather hampers the operation of this airport most of the time. If you are lucky enough you can get a flight directly to Pakyong.



South Sikkim, India:

The Buddha Park of Ravangla

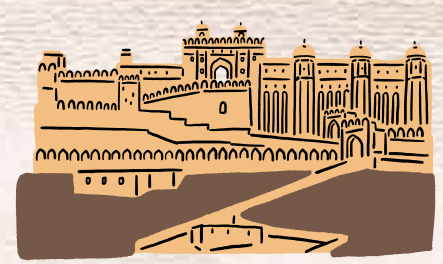
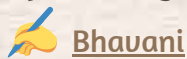


Railways: The nearest railway station is New Jalpaiguri (NJP) in West Bengal which is about 121 km from Ravangla. You can take a taxi to reach Ravangla via Namchi or Singtam, which takes about 4-5 hours.

Roadways: Ravangla is about 67 km from Gangtok, the capital city and about 26 km from Namchi.

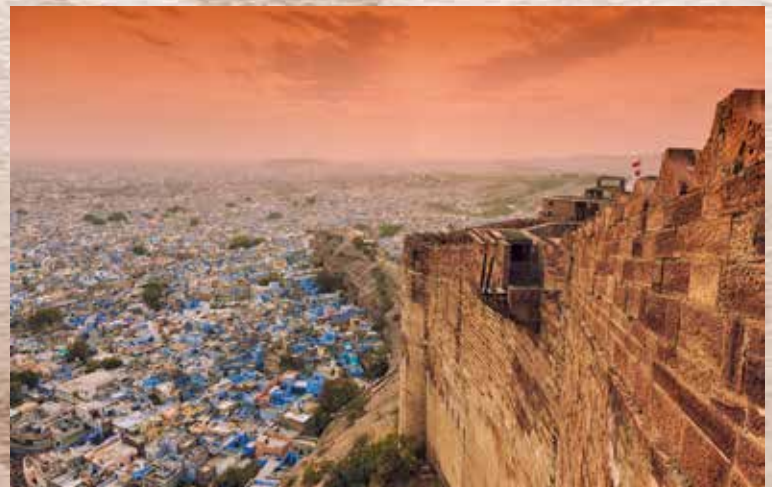
A trip to Rajasthan:

Spiritually enlightening experience



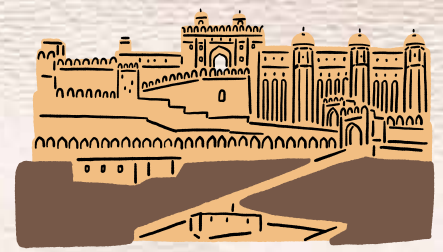
Rajasthan is such a blessed land as within its vicinity Lord Brahma dropped a lotus flower and a temple was brought into being. Enemies attacked many times; everything was destroyed, but it was Tanot Mata that went untouched. Since Rajasthan is the abode of Rajputs for the longest period, evidently here one can find a good number of an ancient Hindu temples and has an own story to tell. Tulja Bhavani Temple (Chittorgarh), Meerabai Temple (Chittorgarh), Madareshwar Temple, Kumbha Shyam Temple(Chittorgarh), Kalika Mata Temple (Chittorgarh), and Kalika Mata Temple (Pavagadh) are the famous ancient temples that draw a good number of tourists attention. Shiva worshippers should visit Eklingji Temple, Atmateshwar Temple (Pushkar), Atmateshwar Temple (Dungarpur) and Ghushmeshwar (Sawai Madhopur). Interestingly in addition to Shiva, here one can find the good number of 'Mata' temples like Chamunda Mata Temple in Jodhpur; Adhar Devi Temple in Mount Abu; Karni Mata Temple in Bikaner; Chamunda Mataji Temple in Jodhpur and much more.

When it comes to the usual temples, Rajasthan comes at the top of the list. In Karni Mata Temple, Bikaner, more than 200 mice are revered even more because they are considered to be Karni Mata and her sons. No wonder, Rajasthan is a miraculous place, where magical phenomenon takes place. When on a trip to Rajasthan for a spiritually enlightening experience, make a point to attend Aarti at Varah Ghat in Pushkar.



A trip to Rajasthan:

Spiritually enlightening experience





Paryushan festival is such a great spiritual festival of eight days of Jain society, which not only illuminates our body, but can awaken the mind. This is such a season that not only the atmosphere but also the mind turns into purity. Aadhi, Vyadhi and Upadhi are treated and lead to Samadhi, which is celebrated every year all over the world. This festival has its own unique importance in the sacrificial culture of Jainism. It is not only a festival; it is considered a great festival. Because this festival is a spiritual festival, and is the only inspiring festival of self-purification. That is why this festival is not only a festival, it is a great festival. It is the most recognized festival of Jain people. The real meaning and purpose of Paryushana is to reside in nature, in the soul, being confined to the senses.

Paryushan festival is an occasion for many types of rituals like chanting, austerity, meditation, worship, anupreksha etc. This great festival is the festival of spiritual brightness. It is a day of introspection; it is time to look within. The Paryushan festival teaches us to look inward. The one watching outside remains on the edge. But one who dives deep finds priceless gems. Man's mind cannot become weightless until it reaches the depths of the inner being and becomes free from weight. Liberation cannot be attained by merely listening to the sermons. It can be attained through the spirit of ultimate meditation or by the classical knowledge of Aradhana-Viradhana.

For this it is necessary to do "Pratikraman". The meaning of Pratikraman is to heal the wounds on daily, fortnightly and samuatsari occasions by treating the mistakes caused due to pramaada and the ulcers or wounds caused by it on consciousness. Pratikraman is the combination of two words, Pra meaning return and atikraman meaning violation. Literally, it means returning from the violations. As Jain householders, we are supposed to observe the twelve minor vows to minimize the violence towards other living beings which in turn minimizes the damage to our own souls.

Through pratikraman, the causes of mistakes can be discovered, and they can also be remedied. The essence of Pratikraman is come back to yourself. For example, coming from untruth to truth, from bad to good, moving from enmity to friendship. The root cause of today's man who is so disturbed is the lack of introspection. Everyone is blaming the other, but is not able to take even the slightest initiative in admitting his mistake. Through Pratikraman, mistakes made in one's life or inadvertently can be resolved contemplatively. The main purpose of doing pratikraman is to rectify mistakes. The result of pratikraman is - pratikraman of the past, contemporary to the present and denial for the future. The use of Pratikraman is a spiritual practice for purification of these three times – past, future and present. Soul is the creator of sorrow and happiness and destroyer of them. A soul engaged in good tendencies is a friend and a soul engaged in evil tendencies is its enemy. Therefore, one has to make a friend, find his secret within and destroy his enemies, and then his secret will also be found within. In fact, Paryushana is an infallible remedy for inner cleanliness.

The entire Jain society becomes awake and engaged in spiritual practice on the occasion of this festival. In the Digambara tradition, it is recognized as "DashlakshanaParva". Among them, its opening day is Bhadrau Shukla Panchami and the day of prosperity is Chaturdashi. On the other hand, in the Shwetambar Jain tradition, the day of BhadrauShuklaPanchami is the day of Samadhi which is celebrated as Samuatsari with

Paryushan, The festival of Self-Awareness



By Lalit Garg
Writer, Journalist, Columnist
E-253, Saraswati Kunj Apartment
25 IP Extensions, Patparganj, Delhi-92
Email: lalitgarg11@gmail.com
Phone: 22727486, 9811051133



complete renunciation, fasting, self-study and abstinence. Even people who are unable to take time out during the year also wake up on this day. Even those who never fast are seen fasting ceremonially on this day. The literal meaning of Paryushan festival is to be situated in the soul. The word Paryushana is formed by adding a prefix and a suffix to it. One of the meanings of Paryushana is the destruction of karma. The enemies of Karma will be destroyed; only then the soul will be situated in its form, so this festival of Paryushan gives inspiration to the soul to reside in the soul.

Paryushan Mahaparva is a spiritual festival; the central element of it is the soul. Paryushan Mahaparva continues to play an ego role in revealing the pure, luminous form of the soul. 'Adhyatma' means closeness to the soul. This is the festival of connecting human-human and modifying the human heart, it is the festival of opening the windows, skylights and doors of the mind. This is the festival of "Kashaya Shaman". This festival is celebrated for 8 days, in which heat, turmoil has arisen in someone, if a feeling of hatred has arisen towards someone, and then an undertaking is done to pacify him during this time. The 10 gates of religion have been mentioned, in which the first door is forgiveness. Forgiveness means equality. Forgiveness is very important for life, unless there is forgiveness in life, and then a person cannot progress on the path of spirituality.

In this festival, everyone tries to make them as pure as possible. A vow of love, forgiveness and true friendship is taken. The mind is strengthened to maintain the purity of food and the decency of conduct and behavior as an integral part of the lifestyle. Human unity, peaceful co-existence, friendship, socialism without exploitation, establishment of international moral values, support of non-violent lifestyle etc. are the main basis of Paryushan Mahaparva. Efforts are expected to make Paryushan Mahaparv a festival of the people, in order that these elements can become a part of the life of the people.

Whether a man is called religious or not, whether he believes in self-divine or not, whether he believes in past birth and reincarnation, whether he should resort to non-violence as far as possible in solving any of his problems - this is the heart of the sadhna of Paryushan. Violence cannot be a permanent solution to any problem. Those seeking a solution through violence have only exacerbated the problem. Keeping this fact in front, not only the Jain society, but also the common people should become faithful in the power of non-violence and use it with deep faith. Religion without morality, worship without character and the imagining of a hereafter reform without purification of the present life is a kind of irony. Religious can only be what is moral. The right to worship should be given to those who are of character. The focus should be on the purification of this life before entering the labyrinth of the hereafter. This is the safe way to proceed in the direction of Dharma and this is the basis of the significance of the festival of Paryushan.

The last stage of the Paryushan Mahaparva is Kshasnavani or apology, which is organized in the form of Friendship Day. In this way, Paryushan Mahaparva and Forgiveness Day - it is a festival to bring one person closer to another. It is a festival to end the distance between human beings and consider each other as their own. It is also said in the Gita, "Atmoupamyensarvatra, saammepashyati yorjuna." Shri Krishna said to Arjuna - O Arjuna! Treat the animal as your equal. Lord Mahavira said- "Sauvabhavesu in mitti, ueramijhanakenai" I have friendship with all beings; I have no enmity with anyone.

Special on the eve of Paryushan Mahaparv:

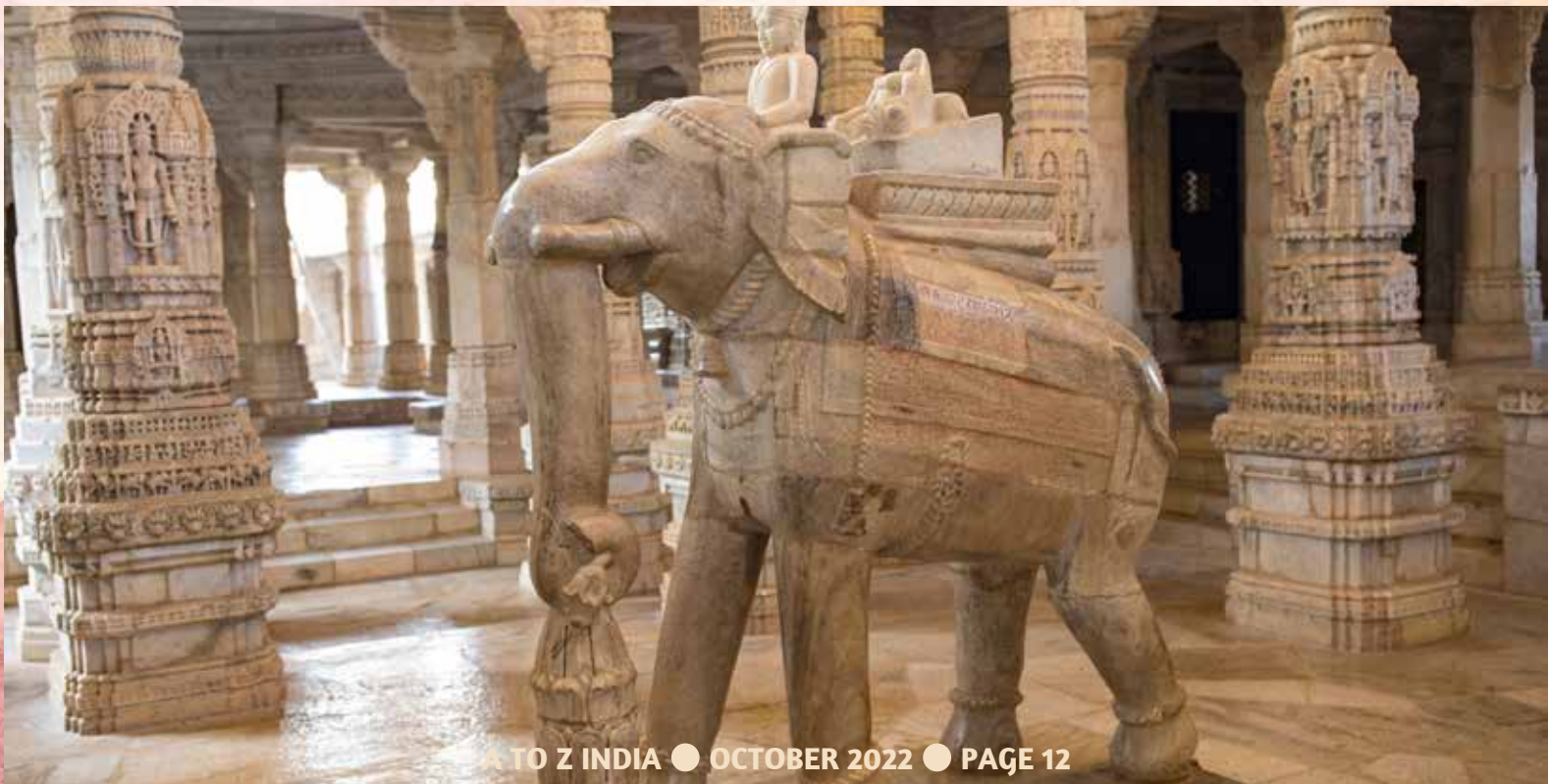
Paryushan, The festival of Self-Awareness

 **Lalit Garg**

By Lalit Garg
Writer, Journalist, Columnist
E-253, Saraswati Kunj Apartment
25 IP Extensions, Patparganj, Delhi-92
Email: lalitgarg11@gmail.com
Phone: 22727486, 9811051133



Paryushan festival is the festival of worship of the inner soul - it is the festival of self-purification, it is the festival of giving up sleep. In fact, the festival of Paryushan is such a dawn which takes us from sleep to wakefulness. Lead us from the darkness of ignorance to the light of knowledge. So, it is necessary to remove the ego of sleep and get absorbed in the inner soul by doing special penance, chanting, worshiping self-study during these eight days, so that our life will be meaningful and successful.



Peace should prevail:

World Peace Day 21st September

 [Vijaykumar H K](#)

By Mr.Vijaykumar H K

T-6-327, RTPS colony

Shaktinagar -584170

Raichur

Karnataka

Email: hkukmech@gmail.com



We observe International Day for Peace on September 21st of each year. The large bell known as the "peace bell" was donated to the United Nations by Japan in 1950. Two times a year, on the first day of spring, as well as on September 21 to mark International Day of Peace, the bell is rung. Given the current circumstances, it is imperative that all nations choose peace over conflict. Everything on this globe looks beautiful when there is only peace. This year, the bell needs to ring louder in order to specifically reach the ears of the nations who are both directly and indirectly engaged in conflict. The world has been battling the pandemic for the past two years, but the war against COVID-19 is still far from over.

In the interim, some nations have been engaged in territorial disputes. So peace is important topic at this time. What we call in Sanskrit Shanti Mantram is most required now. Here, it is possible to recall the tale of Alexander the Great. The ancient Greek Alexander the Great oversaw numerous military operations and built one of history's biggest empires, spanning from Greece to India. He completed all of this work when he was just about 30 years old. Alexander was ill when he got back to Babylon. As he lay dying, he reflected on the immense empire he had created, every single war booty he had taken, and the power of his military apparatus. He fell into a deep despair after realizing that nothing was worthwhile because, despite living a very good life, he would eventually pass away.

Before leaving, he wanted to spend one final moment with his mother, but he knew he would not be able to do it and would soon pass away. He made three final requests to his devoted Generals over the phone before passing away. My first wish is that my doctors should alone carry my coffin," he reportedly said to his devoted generals. My second wish is that the road leading to my grave be strewn with gold, silver, and all of the priceless items in my treasury, while my body is being brought to be buried. My third and final wish is to have both of my hands left hanging outside of my casket.

The three wishes shocked the Generals, who questioned Alexander about the unusual requests. Alexander's first response was, I want my doctors to carry my casket so they may spread the message that no doctor can cure anyone. They are helpless and helpless to prevent death. The second is to scatter gold, silver, and other precious stones along the path leading to the cemetery to demonstrate to the public that, despite having spent my whole life acquiring wealth, not a single grain of gold will accompany me when I depart this world. When one yearns to be wealthy, it is a complete waste of time, energy, and tranquilly. Third is sticking my hands out of the casket., I want people to know that I came empty handed into this world and likewise will go empty handed from this world So, therefore he wanted to teach the rest of the world that peace is ultimate thing to win hearths not wars.

In regards to this year's peace day, the theme is "**End racism and build peace**" Every society's institutions, social structures, and standard of living are still tainted by racism. It still serves as a major contributor to enduring inequality. And it keeps denying people their basic human rights. The connections between racism and gender inequality are undeniable, and they destabilize societies, damage democracies, and diminish the legitimacy of governments.

Peace should prevail:

World Peace Day 21st September

 [Vijaykumar H K](#)

By Mr.Vijaykumar H K

T-6-327, RTPS colony

Shaktinagar -584170

Raichur

Karnataka

Email: hkukmech@gmail.com



We have observed racial discrimination at borders as wars continue to flare around the world and force people to flee. We have observed that some racial groups have been struck considerably harder than others as COVID-19 continues to strike our neighborhoods. As economies struggle, racial minorities have been the target of hate speech and acts of violence. In order to promote peace, each of us must play a part. And one important way to participate is to combat racism. We may fight to undermine the institutionalized racism in our society. All across the world, we may help movements for equality and human rights. Education and restitution for past wrongs are two ways we may advance anti-racism. A world devoid of racism and racial discrimination should be our goal. A society where empathy and compassion prevail over prejudice and hostility, a world in which we may actually take pride. Real peace requires much more than just putting down weapons, so to speak. It necessitates creating cultures in which everyone feels that they may prosper. It entails establishing a society in where everyone is treated fairly, regardless of race.

Happy International Peace Day!





Sri Ganesh Glass & Plywoods



Entire range of Plywoods, Glasses, Doors
& all branded laminates.



#2/1, Kambar Salai,
Mugappair West, Chennai - 600 037.
Mobile: 9380337886, 9566118008
e.mail: sriganeshglassandplywoods2014@gmail.com
Ph: 044 26244992.



உலக சுகாதார நிறுவனமும், பன்னாட்டு பார்வையிழப்பு தடுப்பு சங்கமும் இணைந்து, பொது மக்கள் மத்தியில் கண் சுகாதாரம் மற்றும் கண் பார்வையிழப்பு தடுப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வினை மேம்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு வருடமும் அக்டோபர் மாதம், இரண்டாவது வியாழக்கிழமை, "உலக கண் பார்வை தினமாக" அறிவித்து அன்றைய தினம் கண் பார்வை பராமரிப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை மேம்படுத்துகிறது.

இந்த வருடம் அக்டோபர் 13, 2022 உலக கண்பார்வை தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த வருட உலக கண்பார்வை தின வாசகம் "Love Your Eyes - உங்கள் விழிகளை நேசியுங்கள்". "ஒரு நோய் வந்தபிறகு குணப்படுத்துவதைக் காட்டிலும், அந்த நோய் வராமல் தடுப்பது எளிது", "ஆரம்ப நிலையில் ஒரு நோயைக் கண்டறிந்து விட்டால் அதனைக் குணப்படுத்துவது எளிது" என்கிறார்களே, அது போல கண் பார்வை இழப்பினை தடுப்பது சாத்தியமா? சாத்தியமே!

பரம்பரை பார்வையிழப்பை தடுக்க முடியுமா?

பரம்பரை பார்வையிழப்பு குறைபாடு உள்ள நெருங்கிய உறவினர்களாக இருக்கும் இரு குடும்பத்தினரிடையே திருமண உறவு வைத்துக் கொள்வதை தவிர்ப்பதன் மூலம், பரம்பரை மூலக்கூறியல் காரணமாக குடும்பத்தில் இவ்வாறு பார்வையிழப்பு ஏற்படுவதை, (Hereditary Vision disorder) தடுக்க முடியும். உதாரணமாக மாலைக்கண் நோய் எனப்படும் விழித்திரை நோய்களையும் (Retinitis Pigmentosa), பரம்பரையாக ஏற்படும் குழந்தைப்பருவத்திலேயே உருவாகும் கண் புரை நோய்களையும், குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய விழித்திரை புற்று நோய்களையும் (Retinoblastoma) தடுக்க முடியும். இதன் மூலம் குடும்பத்தில் அடுத்த தலைமுறை பார்வைக் குறைபாட்டுடன் உருவாவதை தவிர்க்க முடியும்.

பிறவியிலேயே ஏற்படும் கண்பார்வை இழப்பை/குறைபாட்டை தடுக்க முடியுமா?

- முடியும். மேலே குறிப்பிட்டபடி பரம்பரை குறைபாடு உள்ள குடும்பங்களிடையே திருமண உறவினை தவிர்ப்பதன் மூலம், பிறக்கும் போதே பார்வையிழப்புடன் பிறக்கும் கொடுமையை தவிர்க்க முடியும். அது மட்டுமல்ல, கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு முறையான சுகாதார கவனிப்பு வழங்குவதன் மூலம் பிறக்கும் குழந்தை பார்வைக்குறைபாடுகள் ஏதுமின்றி ஆரோக்கியமாக பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது.
- கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்கள் மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆலோசனையின்படியும், அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை உரிய அட்டவணைப்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கருவுற்றிருக்கும் மகளிளுக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கமும் பிறக்கும் குழந்தையின் கண்பார்வை உள்ளிட்ட உடல் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கிறது. குறிப்பாக கண் நலத்திற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ள பச்சைக்காய்கறிகள், கீரை வகைகள், கேரட், பால் போன்ற



வைட்டமின் நிறைந்த உணவுகள் அன்றாடம் சரிவிகிதத்தில் வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியம்.

- தகுதியுள்ள மகப்பேறு மருத்துவர் மூலமாகவே பிரசவம் நடைபெற வேண்டும். தகுதியற்றவர்கள் செய்யும் பிரசவத்தால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு கண் இமைகளை திறக்க முடியாமை (Ptosis), குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய கண் புரை (Congenital Cataract) போன்ற பிரச்சினைகள் வரலாம்.
- கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் தாய்க்கு அம்மை அல்லது மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய் வந்திருந்தால் குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையை கண் மருத்துவரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.
- ஆக இந்த குறிப்புகளை மனதில் வைத்துக் கொண்டு தாய்மார்கள் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் மிகக் கவனமாக செயல்பட வேண்டும். “முத்துப்போல் குழந்தை பிறக்க வேண்டும் மூன்று கிலோ எடை இருக்க வேண்டும்” என்பார்கள். அது மட்டுமல்ல “முத்துச்சுடரென ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கும் விழிகளுடனும் பிறக்க வேண்டும்”.
- பிறந்த குழந்தைகளின் கண் நலத்தின் மீது ஒரு அக்கறை - பார்வையிழப்பினை தடுக்கும்
- குழந்தை குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்திருந்தால், குழந்தைக்கு ‘குழந்தைகள் கண் சிகிச்சை நிபுணரின்’ (Pediatric Ophthalmologist) ஆலோசனை மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் Retinopathy of Prematurity எனப்படும் “வளர்ச்சி குறைந்த/முழு வளர்ச்சியடையாத விழித்திரை நோய்” ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஆரம்ப நிலையில் இதனை குணப்படுத்த முடியும்.
- குழந்தை பிறந்த இரண்டு வாரங்களுக்கு கண்ணீர் சுரக்காது. மீறி கண்ணீர் வருமேயானால் கண் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.
- கை வைத்தியம், பரம்பரை வைத்தியம் என்ற பெயரில் பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டி சொன்னார், கோடி வீட்டு மாமி சொன்னார் என்று தாய்ப்பால், எண்ணெய் போன்றவற்றை குழந்தையின் கண்களில் விடுவது தவறு. இவற்றின் மூலம் கண்களில் நோய்த் தொற்று பரவும் அபாயம் அதிகம்.
- குழந்தை மாறு கண் பிரச்சினையுடன் பிறந்திருந்தால் “குழந்தை அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளிக் கொண்டு வந்திருக்கிறான்” என்று ஆனந்தக் கும்மியடிக்க வேண்டாம். மாறு கண் அதிர்ஷ்டத்தின் அடையாளமல்ல. அதனை சரி செய்யாவிடில் குழந்தை வளர்ந்த பின்னர் ஆசைப்படும் வேலைவாய்ப்புகளில் உடற்தகுதித் தேர்வில் தகுதி வழங்கப்பட மாட்டாது. அது மட்டுமல்ல, பின்னாளில் வேறு கண் பிரச்சினைகள் வரலாம். அந்தக் குழந்தைக்கு உடனடித் தேவை கண் மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல். கண் மருத்துவர்கள் கவனிப்பு வழங்கப்படாவிட்டால் ஆம்ப்ளியோப்பியா (Amblyopia) எனப்படும் சோம்பேறிக்கண் (Lazy Eye) நோய்க்கு ஆளாகலாம். பாதிக்கப்பட்ட கண் தன் முழு செயல்பாட்டையும் இழக்க நேரிடலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு உரிய காலங்களில் போட வேண்டிய தடுப்பூசிகள், சொட்டு மருந்துகள் போட வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதுடன் கண் தொற்று நோய் உட்பட சில நோய்களின் கடும விளைவுகளிலிருந்து குழந்தைகள் காப்பாற்றப்படுவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு.



- குழந்தைகளுக்கு தட்டம்மை, சின்னம்மை (Measles and Chicken Pox) போன்றவை வந்தால் அவை குணமானவுடன் கண் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. ஏனெனில் கிராமங்களில் “குழந்தை மேலே அம்மா வந்தா. கண்ணைப் பறிச்சுட்டு போய்ட்டா, தெய்வக் குத்தம் வந்துருச்சு” என்றெல்லாம் பேசுவதை கவனித்திருப்பீர்கள். நோய்த்தொற்றின் காரணமாக கண் பார்வைக் குறைபாடு ஏற்பட்டிருக்கலாம். நம் கவனக் குறைவுக்கு கடவுளை குறை சொல்ல வேண்டாம்.
- குழந்தைகளின் கருவிழிகளுக்கு முன்புறம் கார்னியாவில் பூ விழுந்தது போல ஏதேனும் தோற்றமளித்தால் கண் மருத்துவரின் கவனிப்பு தேவை. அது புரை (Cataract) அல்லது புற்று நோயாக (Cancer) இருக்கலாம். ஆம் குழந்தைகளுக்கும் கூட கேட்டராக்ட் வருவதுண்டு.
- நம் குழந்தைகளின் கண் பார்வை குறித்து நாமே ஒரு விளையாட்டின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். குழந்தை நிமிர்ந்து படுத்திருக்கும்போது அதன் தலைக்கு நேராக பல நிறங்கள் கொண்ட ஒரு பந்து அல்லது பலூனை பிடித்துக் கொண்டு சொடுக்கு போட்டு ஒலியெழுப்பலாம். குழந்தை அந்த பலூனைப் பிடிப்பதற்காக தனது கைகளையும் கால்களையும் உயர்த்தி உதைக்கலாம். அந்த பலூனை / பந்தினை வலது புறமாகவும், இடது புறமாகவும் தொடர்ந்து ஒலியெழுப்பிக் கொண்டே அசைக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது குழந்தை தன் கண்களை வலது புறமாகவும் இடது புறமாகவும் அசைக்க வேண்டும். அவ்வாறு அசைக்காமல் நிலைகுத்தினாற் போல் பார்த்தால் தொடர்ந்து அந்த விளையாட்டை நடத்த வேண்டும். குழந்தையிடமிருந்து முறையான எதிர்நடவடிக்கை ஏதும் இல்லை என்றால் குழந்தைக்குத் தேவை உடனடி கண் மருத்துவ சேவை.
- பொதுவாகவே சத்துள்ள ஆகாரங்கள் நம் குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்கு தேவை. சரியான உணவுப்பழக்கம் கண் நலத்துக்கு மிக மிக அவசியம். இது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கவனிக்க வேண்டிய குறிப்பு. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலுக்கு மிஞ்சிய வேறேதுமில்லை.

பார்வையிழப்பினை தடுக்கும் உணவுப்பழக்கம்:

- வைட்டமின் ஏ: ஜெராஃப்தால்மியா எனப்படும் குழந்தைகளின் கண்கள் உலர்ந்து போகச் செய்யும் பிரச்சனைக்கும், மாலைக் கண் நோய்க்கும் முக்கியமான காரணம் வைட்டமின் ஏ சத்துக்குறைபாடுதான். வைட்டமின் ஏ - பால், கீரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பப்பாளி, முட்டை மற்றும் கேரட் போன்றவற்றில் தேவையான அளவு இருக்கிறது.
- வைட்டமின் பி: பார்வை நரம்பின் செயல்பாட்டிற்கு காரணமாக இருப்பது வைட்டமின் பி பற்றாக்குறை. வைட்டமின் பி - அரிசி, கோதுமை, முளை கட்டிய தானியங்கள், பீன்ஸ் மற்றும் முட்டை போன்றவற்றில் தேவையான அளவு இருக்கிறது.
- வைட்டமின் சி: நமது கண்ணில் உள்ள ரத்தக்குழாய்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு வைட்டமின் சி மிகவும் அவசியம். வைட்டமின் சி ஆரஞ்சு, நெல்லி, முட்டைக்கோஸ், உருளைக்கிழங்கு, கொய்யா, எலுமிச்சை மற்றும் தக்காளி போன்றவற்றில் தேவையான அளவு இருக்கிறது.



இளைஞர்களின் பார்வையிழப்பை தடுப்பது எப்படி?

உன் வயது ஆண்/பெண் உட்பட இளைஞர்கள் பலரும் அதிகம் சந்திப்பது எதிர்பாராத விபத்துகள் - கண் விபத்துகள். குழந்தைகள் முதல் 19 வயது வரையிலான காலகட்டத்தில் அவர்களுடைய செயல்பாடுகளைப் பொருத்தும் கண் அமைப்பினைப் பொருத்தும் பார்வைத்திறன் பிழை/குறைபாடு எனப்படும் Refractive Error காரணமாக பலரும் இன்று கண்ணாடி அணிய வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார்கள்.

நீரிழிவும் பார்வையிழப்பும்:

உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு, அல்லது அம்மா அல்லது அப்பா யாரேனும் ஒருவருக்கு நீரிழிவு பிரச்சினை இருக்குமேயானால், நீங்கள் முப்பது வயதினை அடையும் போது, உங்களுக்கு நீரிழிவு இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. நீரிழிவு உங்களுக்கும் உறுதியானால், முழுமையான கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது, நீரிழிவு விழித்திரை நோய் எனப்படும் டயபீடிக் ரெட்டினோபதி எனும் பிரச்சினையிலிருந்து பார்வையை பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

கண்புரை:

கண்புரை பொதுவாக வயோதிகத்தின் காரணமாக வருகிறது என்று சொன்னாலும், மரபியல் காரணங்கள், பிறவிக்குறைபாடு, கண் சார்ந்த விபத்துகள் போன்ற காரணங்களால், குழந்தைகள் உட்பட அனைவருக்குமே வரத்தான் செய்கிறது. கண்புரைக்கு ஒரே சிகிச்சை - அறுவைச்சிகிச்சை தான். சமீபத்திய மருத்துவ தொழில் நுட்ப வளர்ச்சி, எளிமையான முறையில் நடைபெறும் அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம், நம் பாரத அரசாங்கத்தின் தேசிய பார்வையிழப்பு கட்டுப்பாட்டுத் திட்ட (National Program on Control of Blindness) த்தின் மூலம் பல்லாயிரக்கணக்கான நபர்களின் பார்வையிழப்பினை ஒவ்வொரு நாளும் தவிர்த்து வருகிறது என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான செய்தி.

ஆக, பார்வையிழப்பினை தடுக்கவும் முடியும், ஆரம்ப நிலையில் கண் பார்வைக் குறைபாட்டினை அறிந்து சிறந்த சிகிச்சை மூலம் இருக்கின்ற பார்வையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் முடியும் என்பது இன்றைய ஒரு ஆரோக்கியமான நேர்மறை செய்தியாகும்.

***Incredible India:
Images of
India
through
Paintwork***



***Incredible India:
Images of
India
through
Paintwork***



தெனாலி இராமன் கதைகள்:
மணமான தென்றல்

ஆதித்தியன்

ஒரு கோடை காலத்தில் விஜயநகரில் கடும் வெப்பம் நிலவியது. அரசரும் அவரது அமைச்சர்களும் வியர்வையைத் துடைப்பதில் மும்முரமாக இருந்தனர். "நாம் எப்படி வேலை செய்ய முடியும்?" என்றார் அரசர்.

"ராஜ தோட்டத்தில் நறுமணமிக்க காற்று வீசுகிறது, அரசே!" என்று ஒரு மந்திரி கூறினார். "அதை நாம் நீதிமன்றத்திற்குள் கொண்டு வருவோம்."



"நல்ல யோசனை!" என்றார் அரசர். "ஆனால் அதை யார் செய்வார்?"

"தெனாலிராமன், புத்திசாலித்தனமான நீதிமன்ற மந்திரி அரசே!", என்று அமைச்சர் உடனடியாக பரிந்துரைத்தார்.

"எங்கள் தோட்டத்தில் நறுமணமிக்க காற்று வீசுகிறது; அதை இங்கே கொண்டு வரவும், ராமன்!" என்றார் அரசர். "உங்கள் விருப்பம் போலவே, அரசே!", என்று தெனாலிராமன் பணிவாகச் சொன்னார்.



"அசாத்தியமான காரியம்!" என்று தெனாலிராமன் மீது பொறாமை கொண்ட அமைச்சர், "ராமனால் எப்படி முடியும்?" என்று வினவினார்.

தெனாலி இராமன் கதைகள்:
மணமான தென்றல்

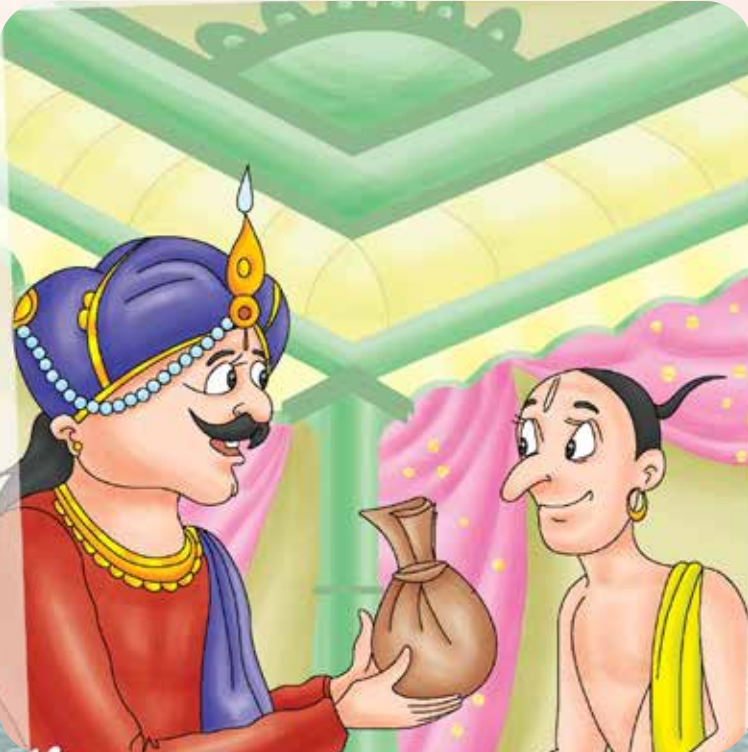
ஆதித்தியன்

அடுத்த நாள், தெனாலிராமன் பெரிய விசிறிகளை சுமந்துகொண்ட மூன்று நபர்களுடன் நீதிமன்றத்திற்குள் நுழைந்தார். “இதோ, நறுமணத் தென்றல் வருகிறது அரசே!”, என்று தெனாலிராமன் மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.



பொறாமை கொண்ட அமைச்சரால் தன் கண்களையே நம்ப முடியவில்லை. மென்மையான வாசனை வீசும் புதிய மலர்களால் அந்த பெரிய விசிறிகள் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தன.

விசிறிகள் வீசத்தொடங்கியதும், மன்னர் மணமான தென்றலை உணர்ந்தார். “வெப்பத்தை வெல்ல என்ன ஒரு புத்திசாலித்தனமான வழி!”, என்று அவர் கூறினார்.

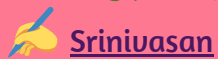


தெனாலிராமனுக்கு நன்றி தெரிவித்து, “உன்னால் மட்டுமே முடியும் ராமன்!” என்று அவரது ஞானத்திற்கும் புத்திசாலித்தனத்திற்கும் மீண்டும் ஒருமுறை வெகுமதியைப் அளித்தார்.



Hinduism:

The reason for touching feet (Charan-Sparsh)



When you touch the feet of the elderly, their hearts emit positive thoughts and energy, which they transmit through their hands and toes. In essence, the completed circuit enables flow of energy and increases cosmic energy, switching on a quick connect between two minds and hearts. Your fingers and palms become the 'receptor' of energy and the feet of the other person become the 'giver' of energy.





Mangaon, Maharashtra:

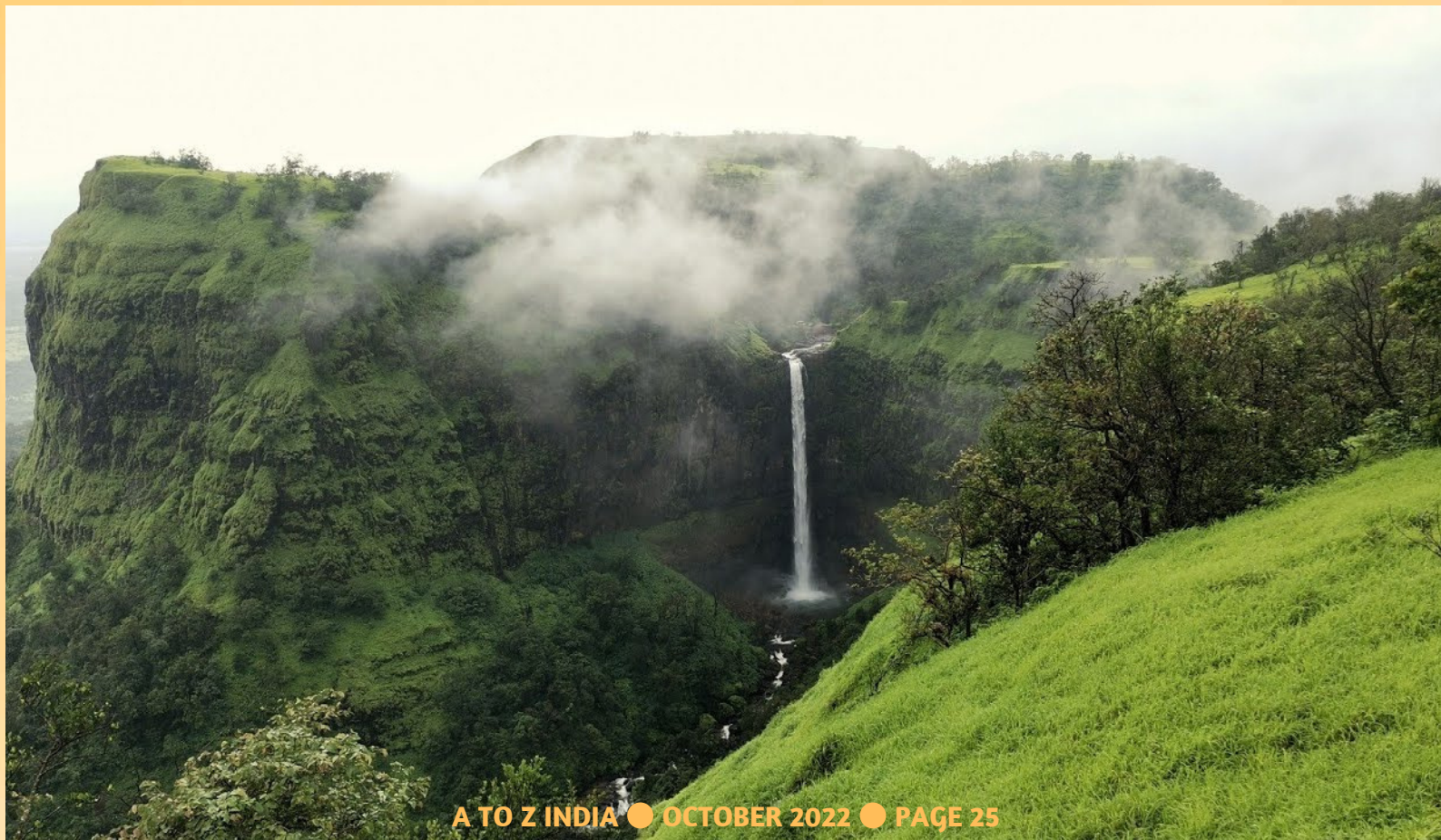
Kumbhe Waterfalls

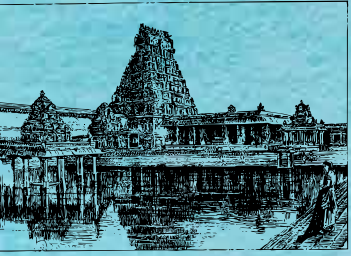


Srinivasan



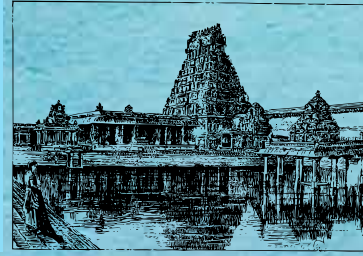
Kumbhe waterfalls is a beautiful waterfall hidden in the mountains. It is located near Mangaon. Its water discharge is from 178 feet of height and is picturesque for any tourist visiting it. Kumbhe Waterfall is one of the unknown waterfall in the remote Sahyadri. One the most spectacular waterfall in the monsoon season. Let's be responsible tourists and not litter the hidden gems of Maharashtra.





Virinchipuram, Vellore:

Maragathambikai Sameta Margabandeeswarar temple

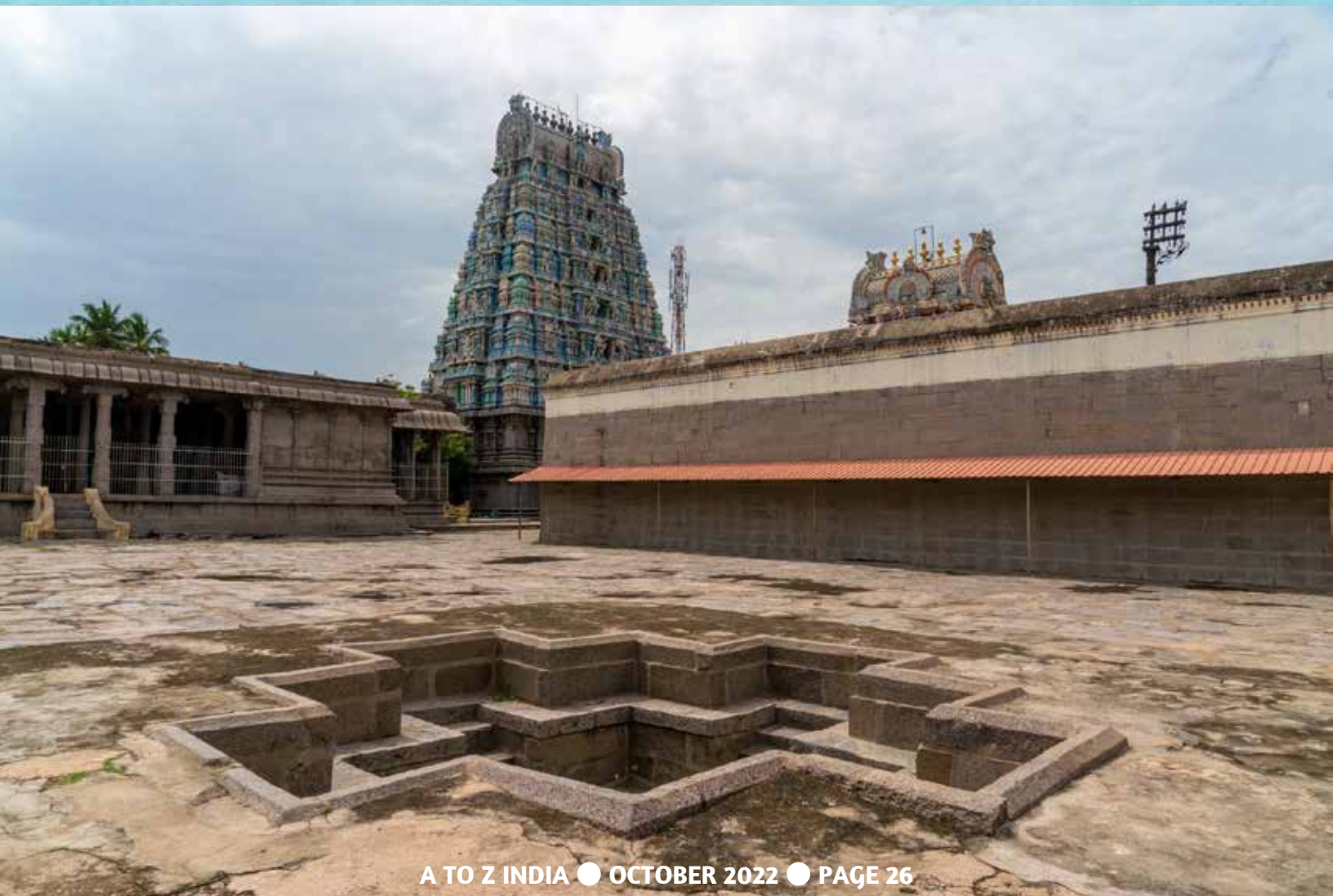


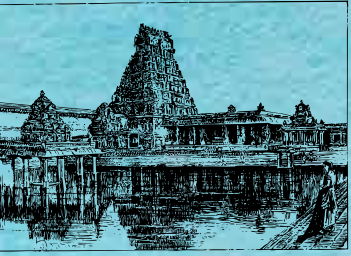
The temple is known for Child boon Prayer. Women take bath in all the Theertas of the temple and go round the temple deity with hands stretched praying. As you walk around the temple, if you look at the path through out you will see the images of this action by women etched on the granites. Luckily during renovation, they didn't remove these granite stones and left them as it is. Finally the temple has some very interesting inscriptions. These are on the right side of the gopuram as you walk inside. It talks about the Kanya Shulka system in those days where at the time of marriage, the boy's family has to pay the girl's family money (opposite of dowry).

The Presiding deity is a Swamyambumurthi in a leaning form. The rays of the Sun fall on the Lord in the month of Panguni (March-April)!

Palm tree is the Sthala Vruksham, in the inner Praharam. The tree has a peculiar characteristic of giving black fruits in a year and White fruits the following year.

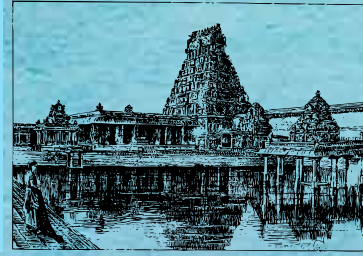
Another importance is the Rudraksha roof above the Sanctum Sanctorum. When you go to this temple, ask the priest to show this. The renowned Vedic scholar Sri Appayya Dikshitar composed the famous Margabandu Stotram, 'Shambo Mahadeva deva' here. Another unique aspect of this temple is it has a Sun Dial on the outer prakaram.





Virinchipuram, Vellore:

Maragathambikai Sameta Margabandeeswarar temple



The temple is known for Child boon Prayer. Women take bath in all the Theertas of the temple and go round the temple deity with hands stretched praying. As you walk around the temple, if you look at the path through out you will see the images of this action by women etched on the granites. Luckily during renovation, they didn't remove these granite stones and left them as it is. Finally the temple has some very interesting inscriptions. These are on the right side of the gopuram as you walk inside. It talks about the Kanya Shulka system in those days where at the time of marriage, the boy's family has to pay the girl's family money (opposite of dowry).



A show-stopper of Indian Architecture:

Lord Lingaraj temple at Bhubaneswar

 [Srinivasan](#)




People around the world know Odisha largely for three major templesthat is Lord Lingaraj temple at Bhubaneswar , Lord Jagannath temple at Puri and the abandoned Sun temple at Konark. If people will be interrogated to arrange these three temples chronologically, many of them will fumble. The Lord Lingaraj temple comes first if we consider the chronological history of all these three temples. Bhubaneswar is known as the Ekamra Kshetra as the divinity of Lingaraja was initially under a mango tree (Ekamra literally means one mango(Eka+Amra) as verified in Ekamra Purana, a thirteenth century Sanskrit composition.

The overwhelming temple of Lord Lingaraj , having a height of 180 ft , strikes wonderment and regard among its guests. It was constructed during the eleventh century AD. The temple has been depicted as "Probably the best illustration of Hindu Temple in India" by noted scholar & antiquarian James Fergusson (1808-1886). The temple denotes the perfection of the temple engineering in Bhubaneswar which was the support of the Kalinga School of Temple Architecture. The rambling temple complex has hundred and fifty auxiliary sanctums .



A show-stopper of Indian Architecture:
Lord Lingaraj temple at Bhubaneswar

 [Srinivasan](#)




The temples are viewed as a show-stopper of Indian Architecture for its definite arrangement, extents, consistent joints, exquisite craftsmanship and noteworthy aspects. The temple can comprehensively be separated into four principal lobbies.

The Garbha Griha (Sanctum Sanctorum), the Jagamohan (the lobby for supplications), the Natya Mandapa (dance and music corridor) and the Bhoga Mandapa (where aficionados/ servitors can have the Prasad (offering) of the Lord).



A show-stopper of Indian Architecture:

Lord Lingaraj temple at Bhubaneswar

 [Srivastava](#)



The lovely carvings portraying errands of day to day existence, the action habitats, aside from being a position of love makes the temple a spot for social get-together, to some degree like what a cutting edge public venue.

Lingaraj is alluded to as 'Swayambhu' - (self-began Shivalinga). One more significant part of the temple is that it means the syncretisation of Shaivism and Vaishnavism orders in Odisha. The Shivalinga is known as Hari Hara. Maybe the rising faction of Lord Jagannath which matched with the finishing of the Lingaraja Temple played a part to play.

The non-Hindus are not allowed to get inside the temple premises. Be that as it may, one can get a perspective on the whole temple complex and take photos from a raised stage (raised exceptionally for the foreign tourists just outside the north external boundary wall).

"Be the change that you wish to see in the world"
- Mahatma Gandhi

Sunday, 2nd October 2022
- Gandhi Jayanti





ஆன்மீகம்:
குசா தோப்புக் கரணம்

உடலின் 72000 நாடிகளையும் வளப்படுத்தும் குசா தோப்புக் கரணம். கிழக்கு அல்லது வடக்கு திசை நோக்கி நின்று கொள்ளவும். வலது காலை இடது காலுக்கு முன்னோ அல்லது இடது காலை வலது காலுக்கு முன்னோ வைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு கைகளால் இரண்டு காதுகளைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் மெதுவாக நன்றாக அமர்ந்து, எழுந்து தோப்புக் கரணம் இடவும். கால்கள் முழுவதுமாக மடங்கும் அளவிற்கு அமர வேண்டியது முக்கியம்.



Tulip[®]
PLYWOOD

DESIGN IS THINKING
MADE VISUAL

CHOOSE TULIP



**Better living
Starts and Ends at Ply.**



9848161112

|| 6304949806



sudarsanplylam@gmail.com



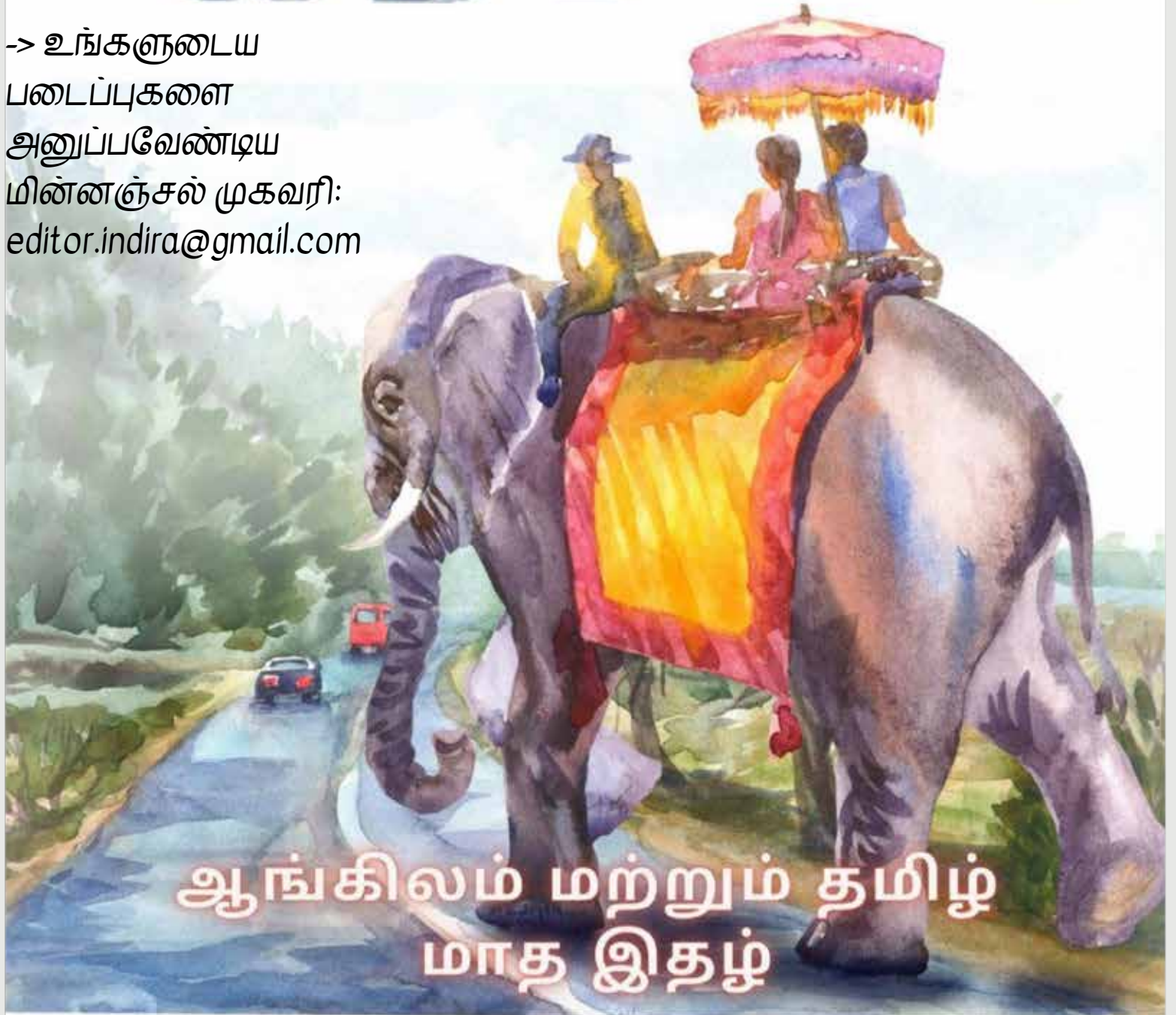
www.sudarsanplywoods.com

M G Road Vijayawda AP

Owned, Published & Printed by INDIRA SRIVATSA,
Printed at SRI AATHI LAKSHMI GRAPHICS,
14/33, Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 600024 &
Published from E 002, Premier Grihalakshmi Apartments,
Elango Nagar South, Virugambakkam, Chennai - 600092.
EDITOR: INDIRA SRIVATSA

ஏ டீ இஸ்ட் இந்தியா

-> உங்களுடைய
படைப்புகளை
அனுப்பவேண்டிய
மின்னஞ்சல் முகவரி:
editor.indira@gmail.com



ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ்
மாத இதழ்

